RAMDA NEIAT 64

برنامج مقترح
الأخت المسلمة في رمضان



إعداد
القسم العلمي بمدار الوطن

مدار الوطن للنشر

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبيَّ بعده، وبعد:

فيلاحظ على كثير من النساء في رمضان أنه تمضي عليهم أيام رمضان وهن في تفريط وتقصير، واشتغال بما لا يعود عليهن بالنفع في الدنيا والآخرة، من أجل ذلك أحببنا أن نضع برنامجًا يوميًا تقضي فيه وقتها في أيام هذا الشهر الكريم:

- أن تستيقظ المسلمة قبل الفجر؛ لتناول طعام السحور، لأمر النبي ﷺ بذلك: «**تسحروا فإن في السحور بركة**» [متفق عليه]، والسنة تأخير السحور.
- الاستعداد لصلاة الفجر بالوضوء وانتظار الأذان، ثم صلاة سنة الفجر بعد أن تتحقق من طلوع الفجر، فقد كان النبي ﷺ لا يدعها في سفر ولا حضر.
- تحرص بعد الانتهاء من صلاة الفجر على الأذكار التي تقال بعد الصلوات من التسبيح والتهليل والتحميد والتكبير.
- أن تمكث في مصلاها إلى طلوع الشمس تذكر الله تعالى، وتقرأ القرآن، وتردد أذكار الصباح، ثم تصلي ركعتين ليكتب لها أجر حجة وعمرة تامة تامة.

- أن تأخذ المسلمة قسطًا من الراحة والنوم حتى تستعيد نشاطها إن لم تكن مرتبطة بدوام أو دراسة، ثم تستيقظ قبل الظهر لتصلي سنة الضحى والاستعداد لصلاة الظهر.
- ينبغي للصائمة أن تجعل لها حزبًا يوميًا من كتاب الله تقرؤه في نهارها وليلها وأوقات فراغها، فإن للقرآن الكريم في رمضان خصوصية خاصة، حيث نزل فيه كما قال الله تعالى: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٍ مِّنَ ٱلْهُدَىٰ وَٱلْفُرْقَانِ﴾ [البقرة: ١٨٥].

كما أن تلاوة القرآن والاستماع إليه في هذا الشهر من أعظم القربات وأجل الطاعات. فلا أقل من أن تختم المرأة المسلمة القرآن في هذا الشهر مرة.

- إذا أذن العصر فردِّدي مع المؤذن، ثم صلِّي الفريضة، ولا تنسي الأذكار عقب الصلاة.
- القيام بالواجبات المنزلية، من إعداد الطعام وتجهيز ما تحتاجه الأسرة دون مبالغة ولا إسراف.
- خصِّصي وقتًا قبيل المغرب لأذكار المساء والدعاء، فإن هذا وقت إجابة.

- إذا أذن المؤذن لصلاة المغرب يستحب تعجيل الفطر، لقول النبي ﷺ: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر» [رواه البخاري]، ثم أداء صلاة المغرب في أول وقتها .
- الاستعداد لصلاة العشاء والتراويح مع مراعاة الآتي:
  - أن السنة للمرأة أن تصلي التراويح في منزلها، وهذا أفضل، لقول النبي ﷺ: «لا تمنعوا إماء الله مساجد الله، وبيوتهن خير لهن» [رواه مسلم]، ولها أن تصلي في المسجد .
  - إذا خرجت للصلاة في المسجد فلا يجوز لها أن تخرج متعطرة أو متبرجة لما في ذلك من المفاسد .
  - ألا تخالط الرجال عند الخروج من المسجد بعد صلاة التراويح .
- احرصي على عدم السهر طويلاً، فقد كان النبي ﷺ يكره السمر والحديث بعد العشاء .

وبعد، فهذه إشارات نسأل الله تعالى أن تكون مُعينة لك على الاستفادة من هذا الشهر الكريم، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

الرياض | ت : ٤٧٩٢٠٤٢ | فاكس : ٤٧٢٣٩٤١